

Геннадий КИБАРДИН, ведущий натуролог России

ЛЕЧЕНИЕ ПАЛКИ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ



Снижение
уровня холестерина

Оздоровление
суставов и позвоночника

Лечение остеопороза
и остеохондроза

Улучшение
пищеварения

УПРАЖНЕНИЯ
для здоровья

**РЕЦЕПТ ДОЛГОЖИТЕЛЯ – 20 УПРАЖНЕНИЙ
И СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ЕЖЕДНЕВНО**

Лечение доступными средствами

Геннадий Кибардин

**Лечение. Палки для
скандинавской ходьбы.
Упражнения для здоровья**

«ЭКСМО»

2017

УДК 615.8
ББК 53.54

Кибардин Г. М.

Лечение. Палки для скандинавской ходьбы. Упражнения для здоровья / Г. М. Кибардин — «Эксмо», 2017 — (Лечение доступными средствами)

ISBN 978-5-04-090611-6

Скандинавская ходьба – очень распространенное и популярное занятие среди всех слоев населения. Но палки для скандинавской ходьбы можно использовать по-разному. Можно делать с ними зарядку, разминку и заминку. Упражнения с палками эффективнее укрепляют организм, чем обычные, и способствуют достижению долголетия. Проверенные советы: как правильно подобрать палки, обувь и одежду, избежать типичных ошибок и грамотно выполнять все действия, – дает опытный «ходок», ведущий натуролог России Г. Кибардин.

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-090611-6

© Кибардин Г. М., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

От автора	6
Глава 1	7
Польза от занятий скандинавской ходьбой	8
Противопоказания	11
Глава 2	12
Общие рекомендации (повторение, информация для начинающих)	13
Дополнительные советы	20
Заминка	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Геннадий Кибардин
Лечение
Палки для скандинавской ходьбы:
упражнения для здоровья

Серия «Лечение доступными средствами»

© Кибардин Г., текст, 2017

© Коломина С., иллюстрации, 2017

© ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

От автора

Скандинавская ходьба в России продолжает набирать популярность благодаря своей доступности и простоте движений. Это один из наиболее безопасных видов физической активности. Для занятий нет особых ограничений по возрасту, полу и состоянию здоровья. Ходить с палками могут как молодые люди, так и пенсионеры. Заниматься скандинавской ходьбой можно везде, где есть открытое пространство с удобными для ходьбы дорожками. Например, не слишком людный сквер или парк возле вашего дома. В теплое время года можно выбраться за город и побродить с палками по лесным или горным тропкам.

Скандинавская ходьба не требует длительного обучения. Вам потребуется несколько (не более пяти) занятий – с инструктором или без него. При желании и усердии технику несложно освоить самостоятельно, используя бесплатные видеокурсы и мою первую книгу из серии «Лечение доступными средствами» про скандинавскую ходьбу.

Подобная ходьба обладает мощным профилактическим, а также лечебно-оздоровительным потенциалом. Она помогает в борьбе с избыточным весом и многими серьезными патологиями, оказывает общеукрепляющее и омолаживающее действие на весь организм. Все дело в том, что правильная техника задействует до 90 % мышц тела человека. Одним она помогает похудеть, другим – исправить осанку и повысить физическую выносливость, третьим – восстановиться после травм и болезней.

Кроме пользы для здоровья, занятия скандинавской ходьбой доставляют удовольствие сами по себе. Все происходит только на свежем воздухе, что способствует более тесному общению с природой, а также знакомству с новыми людьми.

В этой книге мы поговорим о типовых ошибках, обратим внимание на правила проведения разминки и заминки, выучим новые упражнения и изучим правила жизни долгожителей. Поверьте, ходьба – очень важный элемент сохранения здоровья.

Еще вы узнаете о необычной, мало заметной для большинства «ходоков» особенности. Оказывается, при грамотно организованной скандинавской ходьбе у каждого человека появляется возможность кратковременного перехода сознания в альфа-состояние. Уточним, как использовать его для улучшения здоровья и качества жизни.

В жизни возможно все, надо только очень захотеть и выполнять рекомендации.

Глава 1

Скандинавская ходьба. За и против



Если вы держите в руках эту книгу то вполне возможно, уже начали взвешивать для себя все «за» и «против» проведения занятий скандинавской ходьбой. Давайте вместе уточним, какую пользу для здоровья можно извлечь. Одновременно узнаем, можно ли вам заниматься ею, исходя из состояния здоровья и возраста.

Польза от занятий скандинавской ходьбой

Пока вы в раздумье, не будет лишним напомнить еще раз о пользе скандинавской ходьбы для здоровья человека. Наибольшая эффективность отмечается при следующих состояниях тела и критериях здоровья:

- избыток массы тела;
- незначительные патологии органов дыхания;
- нарушения опорно-двигательного аппарата;
- остеопороз и его профилактика;
- остеохондроз, сколиоз у взрослых и детей;
- атеросклероз, гипертензия и их профилактика;
- заболевания сосудов и сердца;
- невроты и депрессия;
- симптомы болезни Паркинсона;
- вегетососудистая дистония;
- нарушения сна;
- восстановительный период после операций.

По виду физической нагрузки на организм человека скандинавская ходьба относится к кардиотренировке, то есть в первую очередь повышает активность работы сердечной мышцы, что способствует ее укреплению. Однако при наличии *заболеваний сердца, кровеносных сосудов и легких* следует обязательно посоветоваться с лечащим врачом.

Этим видом спорта занимаются люди различного возраста, особенно популярен он у пенсионеров. Для тех читателей, кто не силен в тонкостях медицинских диагнозов, постараюсь перевести сухие слова профессиональных медиков на нашу повседневную, всем понятную, разговорную речь. Итак, регулярные занятия скандинавской ходьбой способствуют:

- поддержанию в тонусе большинства мышц тела;
- укреплению мышц живота, спины, ягодиц, бедер;
- улучшению равновесия и координации движений;
- исправлению и коррекции осанки;
- положительному решению проблем с лишним весом;
- укреплению иммунитета;
- улучшению пищеварения;
- ускорению обменных процессов;
- улучшению кровоснабжения головного мозга;
- активации выведения токсических веществ;
- снижению уровня холестерина;
- лечению остеохондроза;
- оздоровлению суставов и позвоночника;
- увеличению плотности костной массы;
- позитивному влиянию на нервную систему;
- избавлению от депрессии и подъему настроения;
- общему омоложению организма.

В процессе занятий активизируется и нормализуется работа всех систем и органов человека. Активно работающие группы мышц улучшают кровоток и микроциркуляцию

крови во всем теле, что благотворно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы, а также на дыхательные пути. Постепенно заменив лекарства умеренными физическими нагрузками, вы сможете забыть о стрессах и негативных эмоциях.

Похудеть! Это реально. Хорошо организованные, регулярно проводимые занятия скандинавской ходьбой обязательно приведут к потере лишних килограммов. А еще в процессе можно дополнительно «поработать» над отдельными проблемными зонами своего тела. Для этого следует проявлять максимум изобретательности и находчивости. Например, если умеренно втянуть мышцы живота и несколько минут продолжать удерживать их в таком состоянии во время движения, вы успешно запустите процесс избавления от избыточных жировых отложений на животе.

Улучшить форму ягодиц. Не вопрос. Скандинавская ходьба справится. Во время занятий подтяните их – втяните – и мысленно пытайтесь удерживать между ними монету в течение 3-10 минут или сколько сможете. Через два-три месяца таких регулярных занятий ваши ягодицы станут более упругими и начнут приобретать красивую внешнюю форму. Чтобы закрепить такое состояние, периодически вспоминайте про это упражнение и работайте над собой.

Укрепить мышцы ног. Движение по пересеченной местности с подъемами вверх хорошо подкачивает мышцы ног, делает их упругими.

В общем случае, занимаясь скандинавской ходьбой, активно проявляйте природную смекалку, находитесь в поиске, действуйте нестандартно (в разумных пределах) и тогда обязательно получите хороший результат.

Сегодня скандинавская ходьба успешно применяется врачами в курсе реабилитации пациентов после многих заболеваний и травм.

Спорт заряжает положительными эмоциями и способствует улучшению психологического состояния, благотворно влияет на сон. Хорошо, если у вас есть возможность заниматься в компании друзей со схожими интересами. Возможность общения с ними поднимет ваше настроение и будет способствовать улучшению состояния здоровья.

Регулярность занятий. Для тех, кто решил заниматься скандинавской ходьбой, сообщая главное – ваши занятия должны быть регулярными, только так вы сможете улучшить внешний вид и нормализовать здоровье. Пропускать занятия можно, но только по состоянию здоровья.

Отдельная информация для пенсионеров. Умеренный темп скандинавской ходьбы идеально подходит для пожилых людей, которым противопоказаны другие виды физических нагрузок. Занятия способствуют профилактике и лечению многих заболеваний, развивающихся в среднем и пожилом возрасте, таких как: артериальная гипертензия, атеросклероз, остеохондроз, артриты и артрозы, остеопороз.

Скандинавская ходьба комфортна для пожилых людей с больными суставами, поскольку позволяет им совершать прогулки на свежем воздухе, используя палки как своеобразные костыли. Кроме того, пенсионеры могут отдыхать, опираясь на палки, что невозможно при обычной ходьбе. Благодаря регулярным продолжительным прогулкам с палками можно избавиться от рецидивов артрита и артроза.

Занятия скандинавской ходьбой должны быть умеренными, рассчитанными по силам, только тогда они принесут максимум удовольствия и пользы. Спокойно и адекватно оцените

свои физические возможности, посоветуйтесь с врачом, и тогда каждое движение пойдет на пользу, принесет только радость от преодоления себя, от общения с природой и новыми людьми.

Противопоказания

Перед началом занятий скандинавской ходьбой желательно проконсультироваться с лечащим врачом, особенно после длительного перерыва в тренировках или иных видах физической нагрузки. Врач обязательно проверит состояние вашего здоровья и даст необходимые рекомендации по интенсивности тренировок и упражнений и их дозированию.

Противопоказаний почти нет.

В основном – это крайние случаи состояния здоровья.

Например, занятия следует отложить, когда вам показан постельный или полупостельный режим, при наличии свежих травм, острых заболеваний и обострениях хронических патологий, серьезных заболеваниях суставов и остеопорозе, при выраженной стенокардии, в случае тяжелой степени гипо- и гипертонии, а также в первичный восстановительный период после операций.

Если вы начинающий «ходок» и желаете, чтобы занятия принесли положительный эффект и не дали неприятных ощущений, тогда вам нужно четко следовать правилам: качественное снаряжение и регулярные занятия.

Глава 2

Совершенствуем мастерство



Овладев азами скандинавской ходьбы, можно длительное время не замечать, что техника вашей ходьбы далека от совершенства. Кроме того, обувь и одежда во время занятий могут вызывать ощущения дискомфорта. Даже если у вас все хорошо, не поленитесь и прочтите эту книгу. Вы найдете в ней не только полезные советы для тех, кто уже умеет правильно ходить, но и нестандартные решения проблем со здоровьем для себя и своих близких родственников и друзей.

Общие рекомендации (повторение, информация для начинающих)

Заниматься скандинавской ходьбой можно круглый год, хотя сильный дождь или снегопад могут затруднить передвижение и негативно сказаться на здоровье. Если вы настойчивы и твердо решили приступить к занятиям, вслед за этим необходимо просмотреть экипировку, при необходимости ее дополнить, а также приобрести соответствующие палки.

Вам потребуется решить организационные вопросы:

- в какое время суток;
- как долго;
- как научиться правильным движениям;
- с кем совместно и где лучше заниматься.

По времени вы можете подстроиться под свой рабочий график: например вечером, чтобы снять усталость после рабочего дня, или утром, для бодрости. В выходные дни подойдет и дневное время.

Не бойтесь первоначальных трудностей на этом пути. Знайте, стоит вам только начать, как все вопросы начнут решаться сами собой.

Обувь и одежда. На первых порах для занятий скандинавской ходьбой вполне подойдут обычные, хорошо сидящие на ногах кроссовки и удобный спортивный костюм. Чтобы эффективность была максимальной, необходимо иметь удобную спортивную форму для различной погоды, а также обувь для пеших прогулок или специальную для бега.

В зимнее время подойдет одежда, которую обычно используют для лыжных прогулок. В холодное время года одевайтесь по погоде и в несколько слоев, как это делают альпинисты. Тогда воздух между тканями создаст правильный микроклимат. Например, зимний лыжный комбинезон и тонкое термобелье согреют вас даже в сильный мороз. Летом, в зависимости от состояния погоды, можно носить как спортивный костюм (при прохладной погоде), так и удобные шорты и футболки (в теплое время).

Кроссовки должны хорошо и прочно фиксировать область стопы, иметь плотную, но гнущуюся подошву. Помимо удобства ваша обувь должна быть проверенной. Не надевайте еще не испытанные новые кроссовки, иначе прогулка может превратиться в настоящее мучение. Не забывайте надевать на каждое занятие две пары хлопчатобумажных носков, чтобы не натереть на ногах мозоли. В целом ваша одежда, как и обувь, должны быть настолько удобны, чтобы вы их просто не замечали в процессе ходьбы.

Специальные палки с наконечниками.

Они должны стать обязательным элементом вашего снаряжения для походов за здоровьем и стройной фигурой (*рис. 1*). Напоминаю еще раз о том, что обычные лыжные палки не подходят по двум причинам: во-первых, они значительно длиннее, а во-вторых, не имеют специальных ремешков для кистей рук.

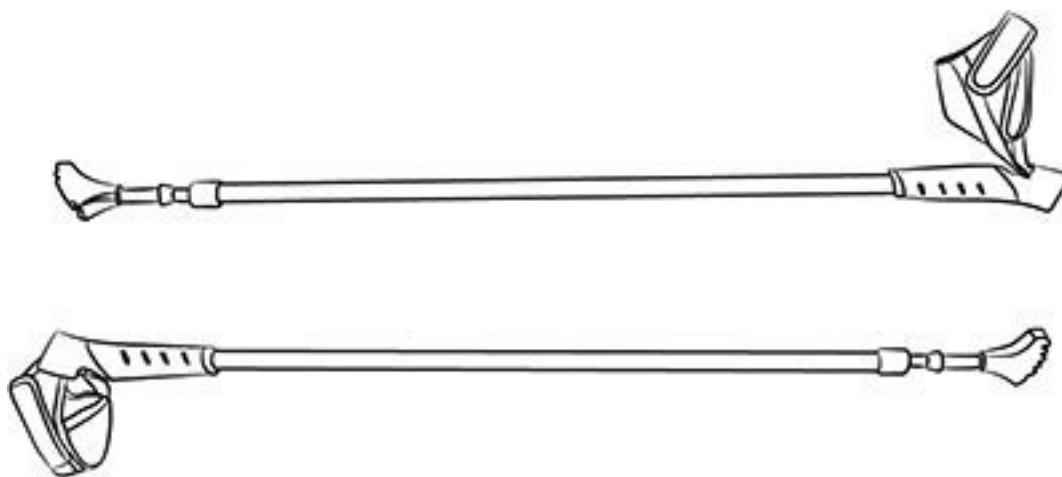


Рис. 1. Палки для скандинавской ходьбы

Выбор палок для скандинавской ходьбы зависит от различных параметров. Начинающие «ходоки» могут воспользоваться следующим простым советом по подбору нужной длины: если возьмете одну палку в руку и поставите ее возле ног на землю, ваш локоть должен образовывать прямой угол.

Еще один простой совет: к своему росту прибавьте два сантиметра и умножьте полученное число на коэффициент 0,7.

Неправильно подобранная длина не доставит вам желаемого удовольствия от занятий, так как при этом будет повышена нагрузка на опорно-двигательный аппарат, особенно на плечи, спину, колени и щиколотки. В результате вы быстро устанете, кроме того, в отдельных мышцах тела достаточно быстро могут появиться неприятные болевые ощущения.

Как держать палки для скандинавской ходьбы? Правильный обхват палок обеспечивает *темляк* – специальный крепеж на ручке палки (рис. 2). Он выполнен либо в виде петли, придерживающей запястье, либо в виде полуперчатки, фиксирующей всю кисть с большим пальцем.

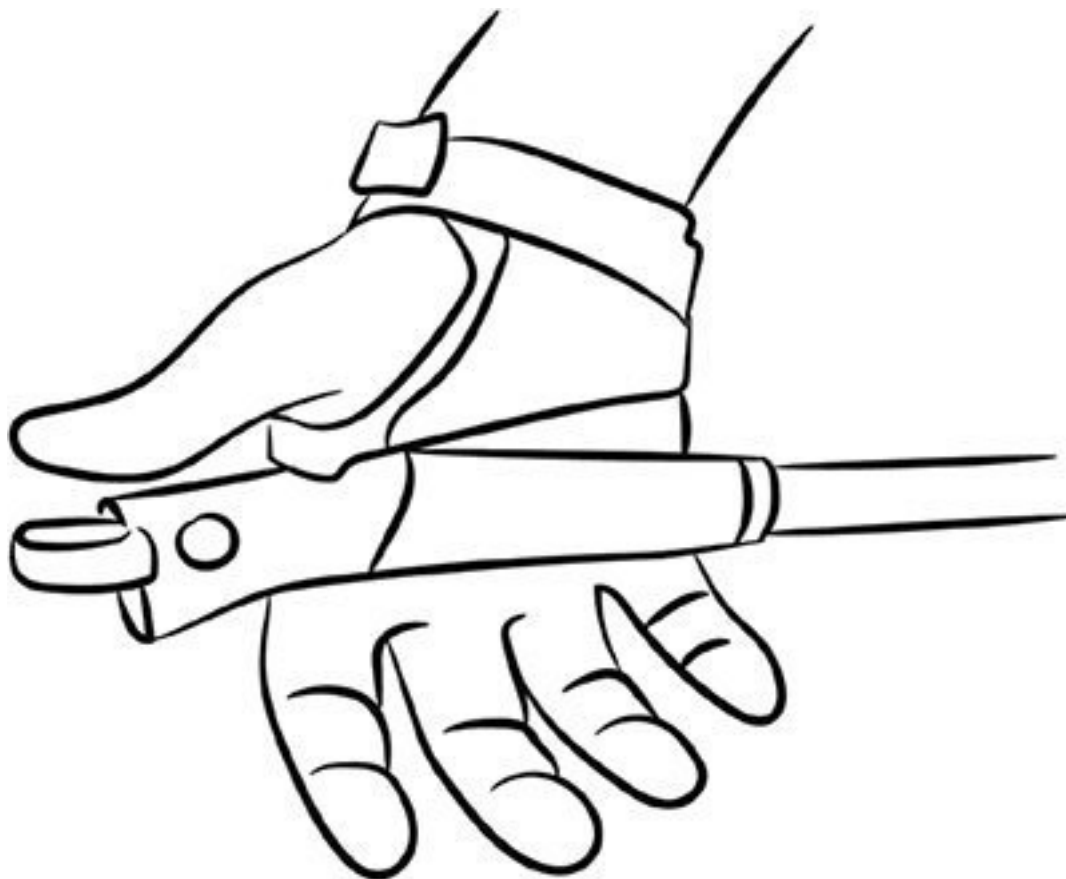


Рис. 2. Темляк для палок

Темляк поможет при ходьбе отталкиваться палками, не сжимая постоянно рукоятку, что предотвращает набивание мозолей на ладонях. Дополнительный съемный механизм позволяет отстегнуть его в любой момент, чтобы попить воды или завязать шнурок.

Палки для скандинавской ходьбы заканчиваются острым шипом, который помогает при ходьбе по рыхлой поверхности: снегу, льду, грунтовым тропинкам и т. п. Для ходьбы по твердой поверхности – асфальту и бетону – на палках применяется съемный резиновый наконечник. При длительном использовании он постепенно стирается, поэтому его придется периодически менять.

Разминка. Как и в любом другом виде спорта, перед началом занятий следует выполнить разминку, чтобы разогреть рабочие мышцы тела и связки. Обычно разминка включает в себя дыхательные упражнения, махи руками и ногами, сгибание-разгибание туловища, поднятие на цыпочки на 2–3 секунды, аккуратные прыжки с ноги на ногу и на обеих ногах. При групповых занятиях инструктор или «ветераны» скандинавской ходьбы непременно научат вас специальным разминочным упражнениям с палками: наклоны туловища в стороны, вперед, назад, приседания, растяжку и т. п.

Поскольку цель разминки – разогреть «холодные» мышцы, то при выборе конкретных упражнений вам стоит в первую очередь ориентироваться на собственные ощущения и состояние здоровья. Разные инструкторы предлагают разные комплексы упражнений. Но я предпочитаю наклоны туловища в стороны, вперед и назад. Это обычные наклоны, но в руках (вытянуты) у вас находятся палки для скандинавской ходьбы.

После окончания разминки, непосредственно перед ходьбой еще раз внимательно проверьте крепления на палках. Это поможет вам избежать неожиданного падения с возможностью получением травмы в процессе занятий.

Дыхание. Во время скандинавской ходьбы дышать при движении рекомендуется как обычно, то есть через нос. Однако она относится к одному из видов активных физических нагрузок, поэтому очень скоро в процессе движения вам придется начать дышать несколько иначе. На начальном этапе – вдох через нос, выдох через рот. В дальнейшем, по мере роста нагрузки, вы невольно перейдете на вдох и выдох через рот. Это вполне приемлемо при повышенных физических нагрузках, но лучше следить за этим и вдыхать воздух через нос.

По продолжительности вдоха и выдоха инструкторы могут посоветовать вам различные варианты. Я стараюсь по возможности придерживаться ритма дыхания с соотношением вдоха и выдоха 1:2. То есть делать вдох через два шага, а выдох – через четыре. Однако далеко не все люди смогут это сделать. На начальном этапе они будут дышать так, как им удобнее. Если во время занятий вы будете много разговаривать со своими спутниками, то обязательно собьете ритм дыхания, а заодно и движения.

Главное в скандинавской ходьбе заключается в том, чтобы вы получали от нее удовольствие. Это потребует некоторое время, чтобы организм перестроился на новый ритм движения и дыхания. Личный опыт занятий показывает, что для этого необходимо заниматься регулярно, не пропуская, не менее 45 дней. Именно столько времени нужно организму человека, чтобы изменить состояние гомеостаза и перейти на новый, устойчивый ритм дыхания и движения. Первые положительные изменения состояния здоровья и избавление от избыточного веса наступают примерно через три – четыре месяца, а устойчивые изменения наступят только через год регулярных занятий.

Осанка и положение тела. Занимаясь скандинавской ходьбой, периодически вспоминайте о своей осанке. Спина должна быть прямая, корпус немного наклонен вперед, а ноги немного согнуты (*рис. 3*).

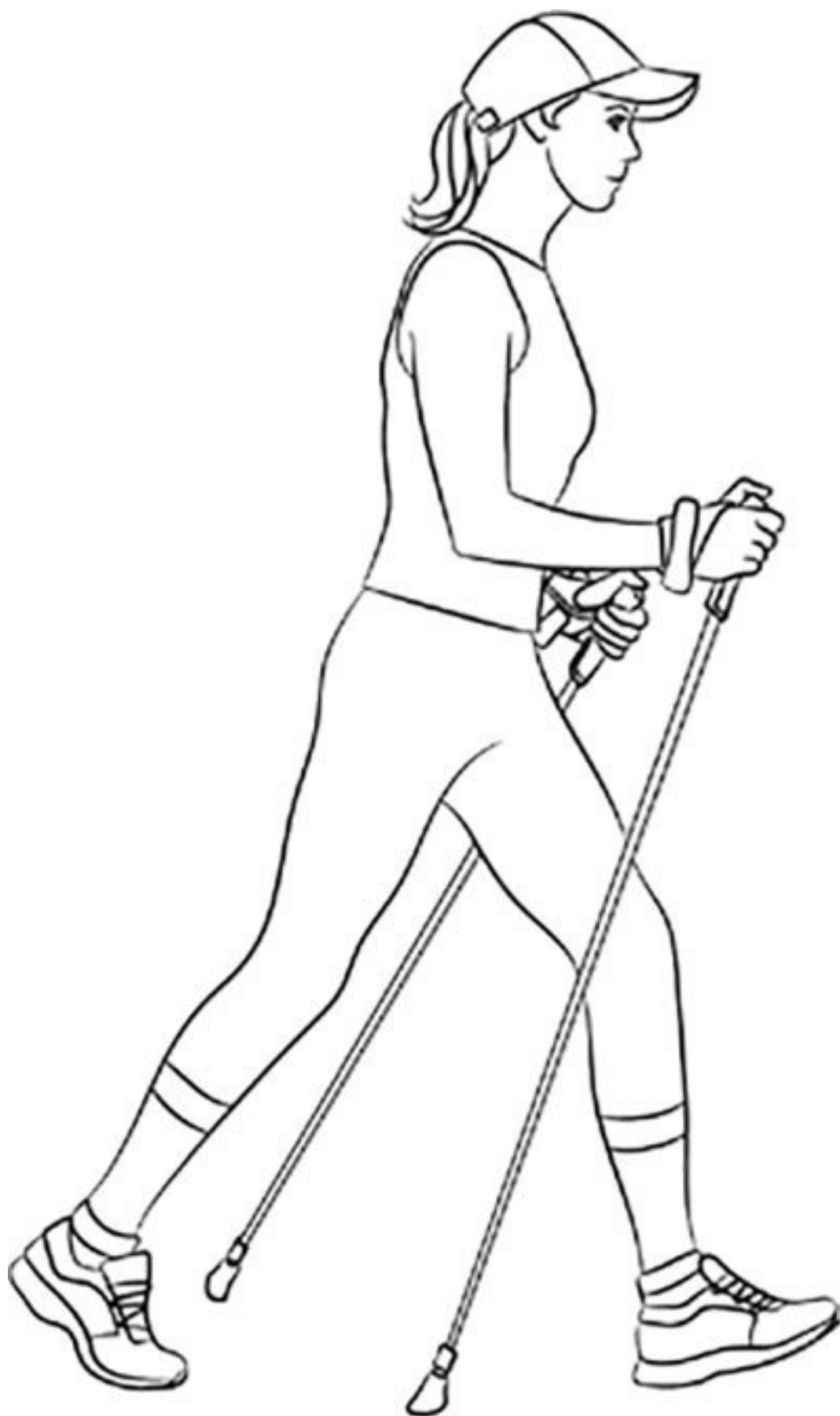


Рис. 3. Положение тела во время занятий скандинавской ходьбой

Вновь начинающим напоминаю, что ваши движения при ходьбе очень похожи на занятия лыжным спортом. И освоить их легко. Вспомните, как в школьные годы вы занимались ходьбой и бегом на лыжах. Вспомнили? Тогда вам будет легче понять: если наступаете на левую ногу, то вперед устремляется правая рука с палкой, и наоборот. Есть и некоторые особенности: каждый шаг следует делать с основой на пятке.

Во время ходьбы старайтесь выдерживать равномерный темп движения, не совершайте рывков. Палки держите возле ног и с каждым шагом переносите часть веса своего тела на палки, тем самым снимая с коленей часть нагрузки. Постепенно можно начинать ходить в более быстром темпе, но не переходите на *бег*: это ни к чему хорошему не приведет.

Продолжительность занятий. Этот критерий определяется индивидуальными особенностями организма и целями, которые вы стремитесь достичь на этом занятии. Новички могут начинать с 15-минутных прогулок через день – два. Темп и продолжительность занятий зависят от состояния здоровья вашего организма. Со временем, для поддержания хорошей физической формы, следует заниматься через день или ежедневно (при наличии такой возможности), длительность тренировок 30 минут и более.

Сколько по времени максимально можно ходить? Это зависит от вашей натренированности. Любители говорят, что постепенно им начинает нравиться режим ежедневных занятий, продолжительностью около часа, что дает хороший заряд энергии и положительных эмоций. Занимаясь скандинавской ходьбой, помните, что все хорошо в меру. Поэтому не следует перебарщивать с физическими нагрузками и доводить себя до изнеможения. Стремитесь получить главное – максимум положительных эмоций и хорошее самочувствие.

Завершение занятий. Закончив очередное занятие, остановитесь, произвольно помахайте руками и обязательно сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Это успокоит дыхание и снимет повышенное напряжение. После этого выполните несколько типовых упражнений – заминку, на расслабление, что поможет расслабить «окаменевшие» мышцы плеч и спины, бедер и икр ног. Упражнения на расслабление не должны быть слишком длительными, кроме того, их следует выполнять в замедленном темпе.

Заминка позволит организму остыть, сгладит переход от высокоинтенсивной работы к состоянию покоя.

Польза заминки:

- снижает ЧСС, давление и температуру тела до нормальных величин (как перед тренировкой);
- уменьшает нагрузку на сердечную мышцу;
- подготавливает нервную систему к переходу от работы к состоянию покоя;
- ускоряет восстановление мышц за счет улучшения местного кровотока;
- продукты метаболизма отводятся, питательные вещества поступают;
- снижение эффекта посттренировочной боли;
- расслабление всего тела, в том числе и расслабление психики после тяжелой тренировки.

Я предлагаю в качестве заминки – растяжку. Выполнение растяжки тренируемых мышц необходимо для вывода продуктов метаболизма и улучшения местного кровотока. Выполняя растяжку в конце тренировки (на горячих мышцах это наиболее оправдано и безопасно), вы улучшаете гибкость и эластичность мышц и сухожилий, что является несомненным плюсом. Выберите наиболее удобные для вас растягивающие упражнения. Не тяните мышцы до боли, рвать их рывками, стараясь пробить мертвую точку, не следует. Вы должны

чувствовать их растяжение, но не боль. Выполняйте статическую растяжку, задерживая натяжение мышц на 15–45 секунд.

Водные процедуры. После первых занятий будет полезно сходить в сауну или баню (если позволяет здоровье). При отсутствии такой возможности обязательно примите теплую ванну для расслабления. В крайнем случае, хорошо прогрейте мышцы тела теплым душем, чтобы они не болели; особенно помогает после первых тренировок. В дальнейшем, после каждого занятия, обязательно принимайте теплый душ для снятия напряжения и усталости.

Питание. Перед дневной или вечерней тренировкой покушайте заранее. Лучше всего сделать это за час-полтора до занятий. Если вы хотите съесть что-то «увесистое», сделайте это за три часа и более до прогулки. Чем ближе время занятия, тем меньше калорий должно быть в вашей еде. Помните, на занятиях потребуется энергия для движения, а не для ношения лишнего балласта в желудке.

Во время и после занятий пить чистую питьевую воду можно и нужно по мере возникновения жажды.

Но лучше чаще и небольшими глотками.

Чтобы не нарушать водный баланс организма, на каждые полкило веса, потерянного во время прогулки, желательно выпить не меньше 0,5 литра *чистой* питьевой воды. Что касается других видов жидкости, после тренировки нужно воздержаться от приема напитков, содержащих кофеин.

В еде желательно восполнить лишь половину только что потраченных калорий. Тогда в жировой запас ничего не уйдет, и вы начнете понемногу худеть. При этом ваш организм не будет «паниковать» от недостатка ресурсов.

Пополнять энергетические запасы лучше всего углеводами (приблизительно грамм на килограмм веса) и белками (их должно быть вчетверо меньше, чем углеводов). Нехитрый и правильный набор продуктов питания после занятий включает в себя следующее:

- кашу;
- свежий сок;
- мясо;
- рыбу.

Помните правило профессиональных «ходоков»: после занятий скандинавской ходьбой сначала питье и только потом еда. После приема пищи вновь пить воду или напитки желательно не ранее, чем через час.

Дополнительные советы

Начав активные занятия скандинавской ходьбой, вы сможете достаточно быстро овладеть общими навыками ее проведения. Ничего сложного в этом нет. Тем не менее на первое время не будет лишним прислушаться к некоторым советам.

Итак, вы решили начать занятия, что отлично. Однако в силу различных причин сегодня рядом с вами нет людей, которые помогли бы в организации и проведении этих занятий. Возможно также, что вы достаточно упрямы и всего в жизни стремитесь добиваться самостоятельно, не желаете, чтобы вас учили. Перешагните через свое «я сам/сама» и тогда советы помогут вам заниматься успешнее.

Начинать учебу желательно на ровной местности. Еще место ваших первых занятий должно находиться в некотором удалении от потока пешеходов. Это поможет избежать удивленных взглядов случайных прохожих. Кроме того, избавьте себя от нелепых вопросов типа: «А где ваши лыжи?».

Подходящее место найдено, разминка выполнена, вы полностью готовы к занятиям скандинавской ходьбой. Выпрямитесь, корпус тела наклоните чуть вперед. Затем перенесите внимание на координацию движения рук. С этой целью сначала просто пройдите несколько шагов вперед. В опущенных вниз руках параллельно земле несите палки, лучше возьмите их за середину. Идите не спеша, прислушиваясь к своим ощущениям в душе и теле. Ощутите разницу в движениях ног и рук, которая, возможно, не была замечена вами ранее при обычной ходьбе (рис. 4).

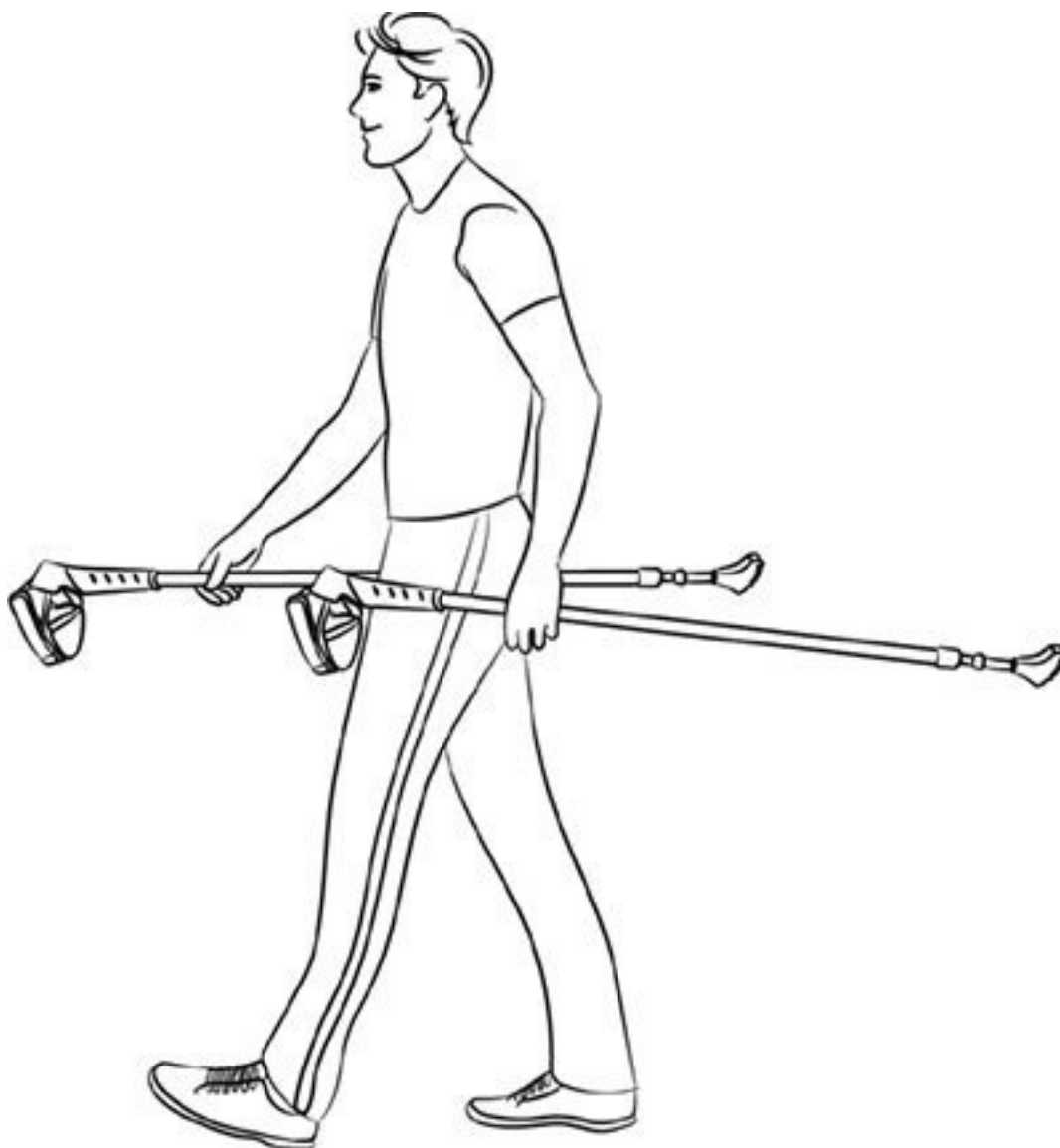


Рис. 4. Пробные движения

Вы должны почувствовать, как левая рука практически интуитивно идет вперед одновременно с движением вперед правой ноги. При этом левая нога движется назад с одновременным движением назад правой руки. Вполне возможно, вы улыбнетесь тому, что никогда не обращали на это внимание, хотя при обычной ходьбе или во время бега у вас все это получалось автоматически.

Следующим вашим действием будет обучение правильной работе с палками для скандинавской ходьбы. Для этого нужно продеть руку в темляк – специальный крепеж на ручке палки, – отрегулировать его ремешками так, чтобы область запястья не была пережата. Теперь палки не выпадут из рук. Напоминаю, темляк внешне похож на растреды перчаток и при помощи широких полос охватывает основания больших пальцев, что предупреждает излишние движения кисти.

Проделав все это, полностью опустите вниз руки и палки. Сейчас опираться на них пока что не нужно. При последующем вашем движении вперед палки должны свободно скользить за вами.

Далее начните совершать ногами движение вперед, не обращая внимания на палки, которые волоком свободно тянутся за вами. В этой ситуации концентрируйте внимание лишь на легкой, свободной ходьбе с опущенными палками и свободными плечами.

Следующий этап. Начните легко и непринужденно покачивать вперед и назад руками с опущенными вниз палками. Обратите внимание: ваши руки двигаются в такт с поочередным движением ног (рис. 5). Идите, постепенно увеличивая темп и величину шага. На данный момент времени вы уже знаете, что основным элементом занятий скандинавской ходьбой – это шаг.

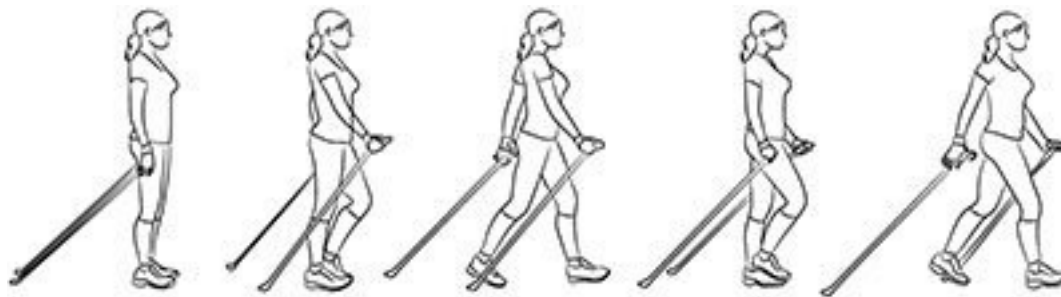


Рис. 5. Движение рук и ног при ходьбе

Помня об этом, переходим к следующему этапу – к активной работе с палками. В процессе движения начните попеременно (в такт с движением ваших ног) поднимать то правую, то левую руку примерно до уровня груди и опираться на палки. Держите их как можно ближе к телу. Идите, ритмично меняя положение ног и одновременно с этим опираясь на палки.

Не забывайте главное правило скандинавской ходьбы – противоход. Если забыли, поясню еще раз: левая рука с палкой одновременно с правой ногой движется вперед, тогда как правая рука и левая нога двигаются назад и т. д. В спокойном темпе непрерывно меняйте положение рук и ног, двигайтесь плавно. Не нужно резко опускать палки (не стучите ими о грунт), это создаст излишнюю ударную нагрузку на суставы рук и нарушит ритм движения. В процессе старайтесь поддерживать равномерный темп движения. Не следует резко набирать скорость или тормозить движение рук и ног.

Обратите внимание на то, что в скандинавской ходьбе движение обеих рук идет попеременно от плеча. Вы энергично выполняете толчок палкой и плавно переносите центр тяжести. Делая шаг, ставьте палку примерно на середину его длины. При этом каждая палка должна находиться сбоку от ваших ног, немного под углом.

При касании палкой земли следует сделать шаг: ступню ставьте на пятку, затем перекатывайте на носок. Ставить ноги сразу на всю поверхность ступни не следует.

Ноги во время шага вперед должны быть слегка согнуты в коленях. Руки во время движения немного согните в локтях и двигайте ими вверх-вниз при отталкивании от поверхности. Одна рука поднимается под углом 45° в верхнем положении, другая, «нижняя» рука при этом отодвигается назад на уровень таза. При отведении руки назад она должна быть расслабленной. Когда же рука идет вперед, нужно приложить определенные усилия и сжать рукоять палки. В процессе движения не наклоняйте корпус назад, не вытягивайте шею и не сутульте спину. Держите голову прямо и смотрите перед собой.

Освоив эти простые действия, продолжайте подбирать собственный ритм движения, отталкивайтесь одновременно: левой палкой – правой ногой, правой палкой – левой ногой.

Со временем, по мере освоения техники, вы сможете немного повысить интенсивность своей тренировки. Что для этого надо сделать? Совсем не многое: хотите увеличить нагрузку, тогда сильнее отталкивайтесь руками или делайте шаги шире. Можно также (по возможности) увеличить длину палок. Однако не следует опираться на палки со значи-

тельным усилием. Иначе это создаст дополнительное напряжение на опорно-двигательную систему вашего тела.

Темп скандинавской ходьбы, как правило, несколько интенсивней, чем обычный прогулочный. При этом амплитуда движения рук определяет ширину шага и, соответственно, общую нагрузку на мышцы тела. При уменьшении размаха рук шаг делается короче, и нагрузка снижается. Если необходимо сделать скандинавскую ходьбу более интенсивной, амплитуду движения рук следует увеличить. Важно с самого начала правильно подобрать для себя оптимальную интенсивность, которая давала бы вам наиболее значимый результат (снижение избыточного веса, оздоровление и т. п.).

Для опытных «ходоков» техника скандинавской ходьбы предусматривает разные варианты: можно чередовать медленную и быструю ходьбу, широкий и мелкий шаг. Для любителей повышенных физических нагрузок предусмотрены специальные утяжелители для палок.

Во время движения по мягким участкам местности лучше отталкиваться палками с шипами. При движении по твердой поверхности для удобства можно надеть на палки резиновые наконечники.

Ваша прогулка должна быть комфортной, не сопровождаться болью в суставах или животе, одышкой и учащенным дыханием.

Не спешите увеличивать нагрузку, делайте это постепенно, по мере своих возможностей.

Во время ходьбы нельзя опускать голову вниз, это вызовет повышенное напряжение в плечах. Ваши плечи должны быть расслаблены и свободно опущены, а осанка – ровной.

Во время занятий старайтесь чаще улыбаться и думать о хорошем. Напоминаю, лучше прогуливаться в экологически чистых местах, где много растительности и нет транспорта. Оптимальный вариант – холмистые дорожки парков и скверов.

И еще, чтобы чувствовать себя комфортно во время занятий скандинавской ходьбой, найдите себе компаньона или же ходите всей семьей (особенно в выходные дни). Это значительно повысит вашу мотивацию, улучшит эффективность занятий и поднимет эмоциональный настрой.

Заминка

«Заминка» – этот термин используется для описания легких упражнений, которые выполняют в конце тренировки, чтобы позволить организму постепенно перейти из возбужденного состояния в спокойное или близкое к спокойному.

После активных занятий скандинавской ходьбой периферические вены, особенно внутри мышц, расширены, чтобы поддерживать адекватное кровоснабжение мускулатуры. При этом скелетная мускулатура работает как насос, помогая возвращать кровь к сердцу и поддерживать его работу. Внезапная остановка физической активности может привести к тому, что большая часть крови останется в венах мышц, вынуждая сердце увеличивать частоту и нагрузку для поддержания кровотока в органах. Заминка позволяет предотвратить это состояние. Во время выполнения упражнений тонус внутримышечных вен придет в норму, и сердце не будет испытывать перегрузки по окончании тренировки.

Заминка помогает удалить из мышц молочную кислоту, накопленную организмом в процессе занятий. Ее избыток может стать причиной спазмов мышц и скованной подвижности.

Определенный ряд упражнений выполняется спокойно и плавно. В них уделяется повышенное внимание растяжке мышечных групп, задействованных в процессе проведения скандинавской ходьбы. В конечном итоге заминка помогает организму человека быстрее восстановиться. Заминку можно поделить на два этапа.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.